



Italiaanse minestrone soep

Met beestenboelpasta en knapperig kaas-ciabatta



PRUIMTOMAAT

Deze tomaat, ook wel bekend als roma-tomaat, wordt in Italië veel gebruikt in stoofgerechten vanwege de zoete smaak én omdat hij gemakkelijk te pellen is.



Knoflookteen



Pruimtomaat



Verse basilicum *



Verse tijm *



Groentemix:
kastanjechampignons,
courgette & rode ui *



Tomatenpuree



Beestenboelpasta



Witte ciabatta



Belegen kaas, geraspt *

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Minestrone verwijst naar het Italiaanse woord 'minestra', wat letterlijk 'soep' betekent. Dit gerecht stond vroeger bekend als soep van de armen en werd bereid met grof gesneden groenten. Tegenwoordig wordt het de soep van de 'nonna', ofwel oma, genoemd en wordt hij niet alleen goed gevuld met groenten maar ook met pasta.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, bakplaat en bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **Italiaanse minestrone**soep.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de groentebouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes. Ris de blaadjes van de takjes **tijm** en snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes.



4 CIABATTA ROOSTEREN

Snijd ondertussen de **ciabatta** in sneetjes en leg deze op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi de sneetjes met de geraspte **belegen kaas** en besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **knoflook**, de **tijm** en de **groentemix** 4 – 5 minuten op middelhoog vuur.



5 IN DE OVEN

Bak de **ciabatta** 4 – 5 minuten in de oven, of tot de **ciabatta** knapperig is en de **kaas** gesmolten.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de pasta. Het gerecht bevat dan 590 kcal, 25 g vet, 66 g koolhydraten, 9 g vezels, 22 g eiwitten en 5,4 g zout.



3 SOEP KOKEN

Voeg de **tomatenpuree** toe aan de soeppan en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens de bouillon, de **pruimtomaat** en de witte balsamicoazijn toe en kook de soep, afgedekt, 15 – 17 minuten op middellaag vuur. Kook de laatste 8 – 10 minuten de **beestenboelpasta** mee. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de kommen en bestrooi met de **basilicum**. Serveer met de **ciabatta**.

★TIP: Een keer variëren? Maak dan croutons van de ciabatta. Snijd het broodje in blokjes van ongeveer 1,5 bij 1,5 cm, meng met olijfolie, peper en zout en bak ongeveer 8 - 10 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden. Schep halverwege om. Garneer de minestrone croutons en de geraspte kaas.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Verse tijm (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Groentemix: kastanjechampignons, courgette & rode ui (g) 23) *	250	500	750	1000	1250	1500
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Beestenboelpasta (g) 1)	40	90	130	180	230	260
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Belegen kaas, geraspt (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen*						
Groentebouillon* (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2799 / 699	291 / 69
Vet totaal (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,0
Koolhydraten (g)	82	9
Waarvan suikers (g)	18,8	2,0
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	5,4	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).